IX 1979

8  9

ТУ-19-241-77

8



I


студия
ДИАФИЛЬМ

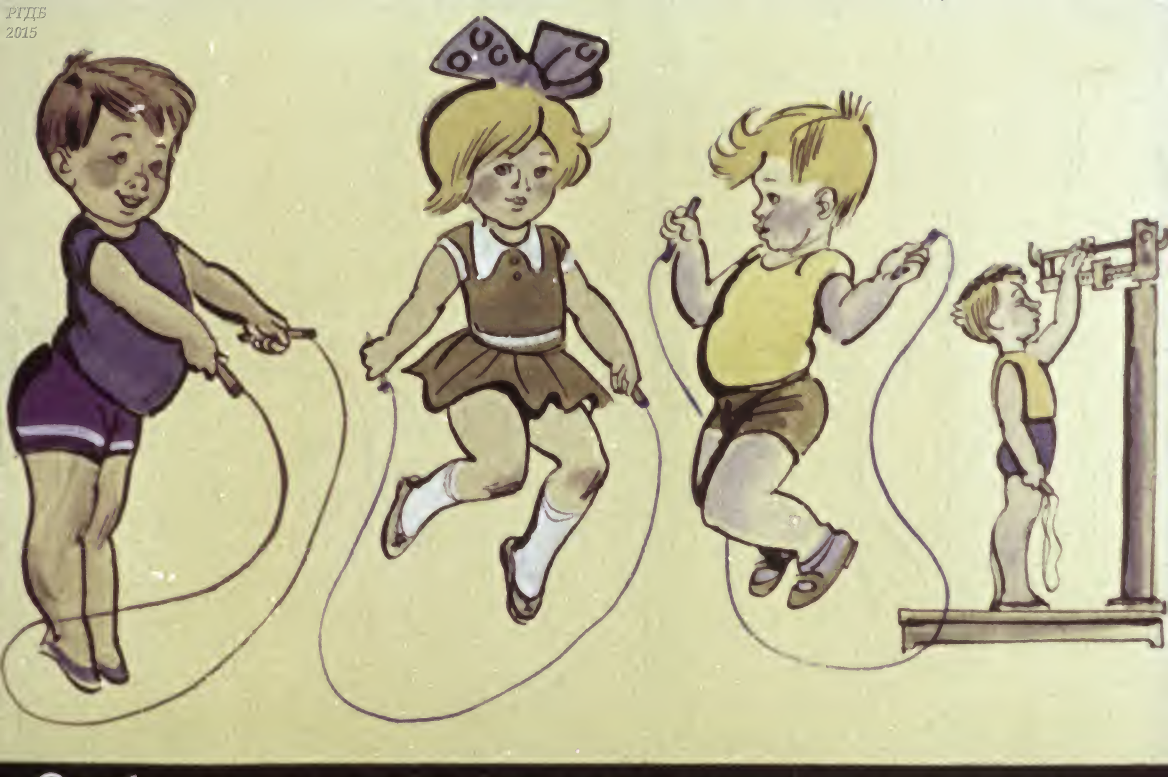
08—3—224


Верёвочка
В ИГРАХ


Вы все, ребята, знаете сти-
хотворение лауреата Ленинской
премии Агнии Львовны Барто
«Верёвочка»:
Это с нашего двора
Чемпионы, мастера—
Носят прыгалки в кармане,
Скачут с самого утра.
2



Не только ребята, но и взрослые спортсмены прыгают с верёвочкой, чтобы стать отличными боксёрами, фигуристами, мастерами спортивной и художественной гимнастики.



Особенно полезна скакалка тем, кто расположен к полноте.



Сколько увлекательных игр можно проводить с короткой и длинной скакалками.



Можно сочетать прыжки с короткой и длинной скакалками одновременно,



пробегать при взлётах длинной скакалки, ускорять частоту прыжков, применяя сразу две скакалки.



С короткой скакалкой можно прыгать лицом друг к другу...



или спина к спине.



Можно проводить прыжки со скакалкой втроём...



или ГОНКИ СО СКАКАЛКАМИ на 30, 50 и даже 100 метров.



Можно играть в КРУГОВУЮ СКАКАЛКУ. Для этого привязывают к верёвке мешочек с опилками. Кого водящий задел, тот становится водящим.



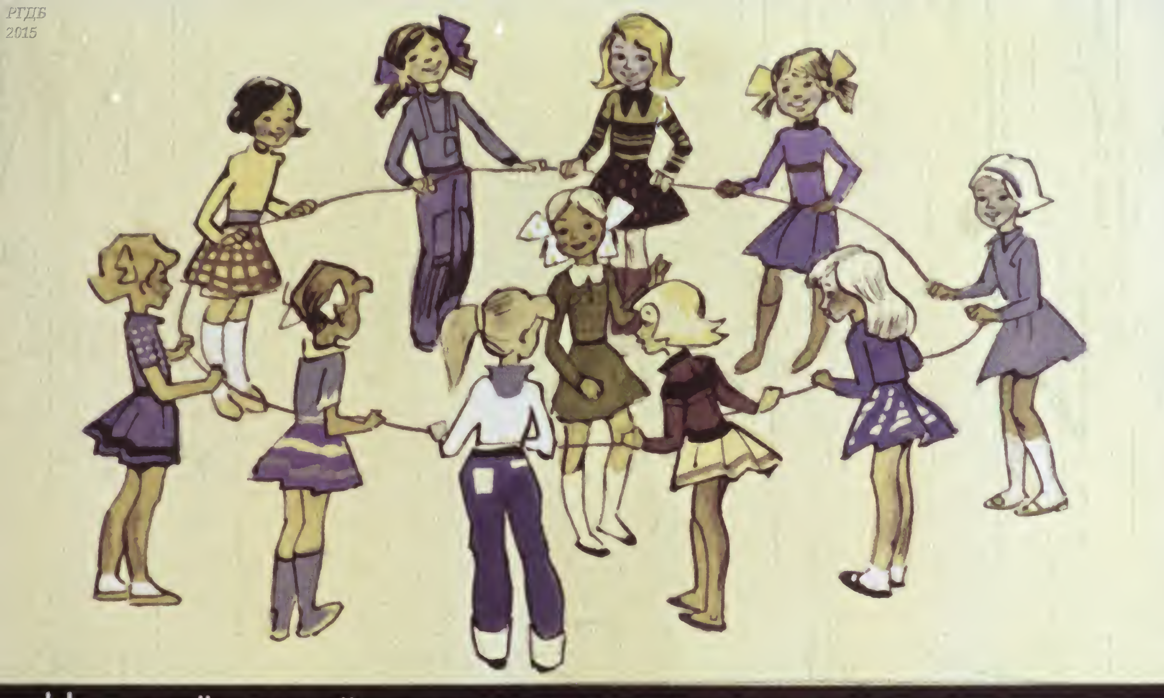
Можно скакать и командами. Четверо бегают, держась за концы ПРЫЖКОВОЙ КАРУСЕЛИ. А другая четвёрка прыгает через верёвочки. Побеждает та команда, которая меньшее число раз остановит карусель.



Попробуйте прыгать, стараясь достать рукой мишень, меняющую высоту. Игра называется «ЛИСИЦА И ВИНОГРАД». Кто выше прыгнул, тот и победил.



Можно играть с верёвочкой и без прыжков. Свяжите концы верёвки и держите её ладонями так, чтобы водящий не успел вас«осалить». Игра называется ГОРЯЧИЕ ЛАДОНИ. Чьей руки коснулись— тот водит.



На верёвочный круг можно надеть кольцо и пропускать его под ладонями. Задача водящего—угадать под чьей ладонью ПЕРСТЕНЁК. У кого нашли перстенёк, тот и водит.



Ловкость и проворство можно показать в игре ПАЛКИ-МОТАЛКИ. Перед каждым играющим — пять метров верёвочки до флажка. Кто первый намотает её на палочку — победитель.



Ребята разных народов придумали много увлекательных игр с верёвочками. Во Франции, например, привязали ею к палочке шарик. Играющие ловят шарик на острие палочки или в чашечку. Игра называется БИЛЬБОКЕ.



В Англии есть игрушка ИО-ИО. Это шарик с врезом по центру. Там прикреплена верёвочка. Другой её конец надевают на средний палец. Шарик по инерции раскручивается и возвращается в ладонь играющего.



В Италии одна из любимых игр—ДИАБОЛО. К концам двух палочек привязана верёвочка. Для игры нужна катушка из двух соединённых конусов или шариков. Эту катушку подбрасывают вверх и снова ловят на верёвочку.



Американские ребята играют в СПИРАЛЬБОЛ. К вершине шеста привязан мяч. Играют двое на двое или один на один. У кого верёвка трижды образует спираль вокруг шеста, выигрывает очко. Счёт до 15 очков.



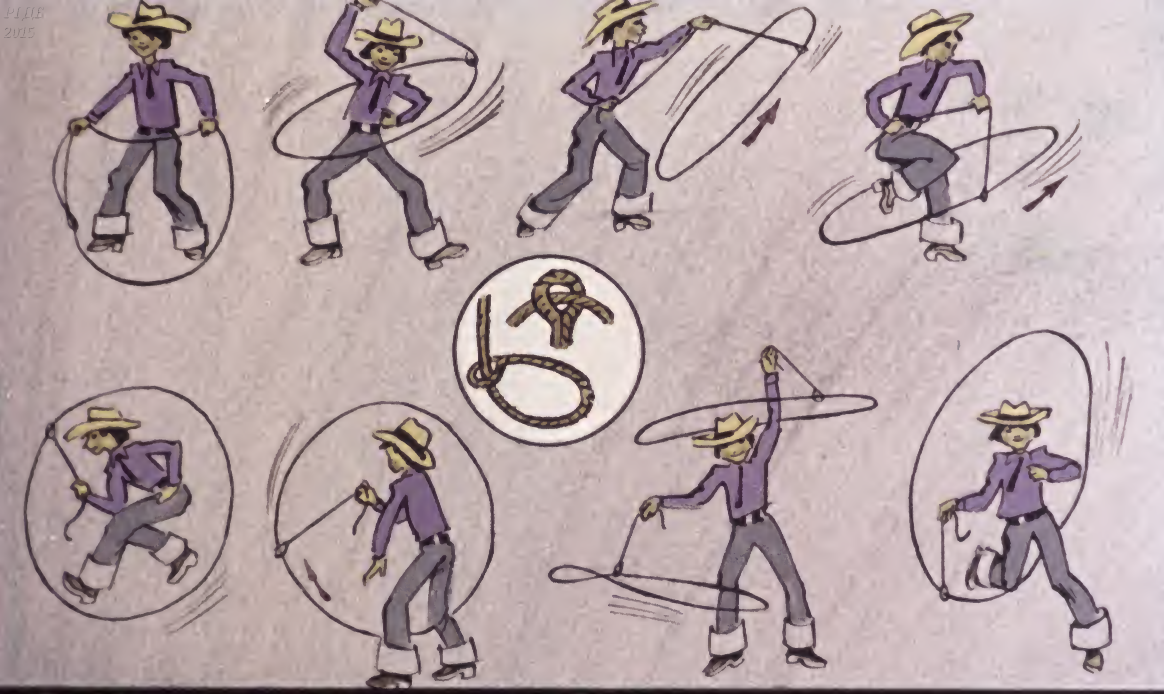
В Монголии играют в БИЧ-ТИР. Ударом кнута ребята стараются сбить мяч или шарик с мишени, расположенной в 3—5 метрах.



Австрийские ребята играют в УТКОНОСЫ. Фанерные рыбки, привязанные к поясам, волочатся по земле. Тот, на чью рыбку наступили,—выбывает из игры. Кто остался последний—утконос.



Африканские ребята привязывают верёвки к деревянным чурбанчикам-ходулям. На АФРИКАНСКИХ ХОДУЛЯХ проводятся состязания в беге и в прыжках.



В Мексике и на западе США излюбленная игра — ЛАССО́. Здесь не только крутят аркан над головой, но прыгают в образовавшуюся петлю и выскакивают из неё,



вращают лассо лёжа, выполняя при этом разные гимнастические упражнения.



Польские ребята используют верёвочку для игры в РЫБОЛОВЫ. Из бумаги или фанеры они вырезают рыбок и крепят к ним булавки. Ловят добычу с помощью привязанного к леске магнита.



Ребята всех народов любят гонять КУБАРИ. Чей кубарь сумеет сбить больше кубарей соперников, тот и победил. Запускать кубари лучше с помощью верёвочки.



Эта игра—древняя. В стихотворении А. С. Пушкина «Городок» есть такие строки:

«В трагическом смятеньи
Пленённые цари,
Забыв войну, сраженьи,
Играют в кубари...»



Друг Пушкина поэт Петр Андреевич Вяземский в стихотворении «Остафьево» рассказывает, что в кубари играют и на льду:

«Отважных мальчиков орда
Пускает кубари по зеркалу пруда».



На Украине не только ребята, но и молодежь любит игру ШУСТРИКИ. Два стула ставят на расстоянии 10 метров. Под ними кладут верёвку. Надо по команде подбежать, сесть на стул и притянуть верёвочку к себе.



В Эстонии на празднике песни показывают игру РЕБАНЭ. В переводе это значит «лисичка». Играют трое. У двоих в руках петля из бечёвки, а «лисичка» старается проскочить через неё так, чтобы её не «перехватили».



Народы Севера—ненцы, якуты играют в МАУТ (аркан). У играющих к поясу прикреплена ветка—рога оленя. Кто накинул аркан на рога, тот и выиграл.



С верёвочкой можно играть и на столе. Перед вами МАЯТНИКОВЫЙ КЕГЕЛЬБАН. Кто сбил больше кеглей, тот выиграл.



На верёвочке подвешен в сетке целлулоидный мячик. Кто большее число раз попадёт в корзину соперника, тот и победил в НАСТОЛЬНОМ БАСКЕТБОЛЕ.

Есть ещё много других игр с верёвочкой. С ней можно показывать фокусы, из неё можно вязать хитроумные узлы...

Придумайте свои игры с верёвочкой.



Автор мастер спорта СССР Самсон ГЛЯЗЕР
Художник М. ЛИСОГОРСКИЙ
Редактор Т. СЕМИБРАТОВА
Художественный редактор В. ДУГИН

101000, Москва, Центр, Старосадский пер., 7

Д-125-79 Цветной 0-30